

**Wasserwelt TSV**



# **Verhalten am und im Wasser**

**Theorie für die Vorbereitung auf die  
Schwimmprüfungen zu den folgenden  
Deutschen Jugendschwimmabzeichen:**

- Bronze –** (Freischwimmer)
- Silber –**
- Gold –** (ab 9 Jahren)

Mit vielen wichtigen Informationen über:

- 1. Baderegeln**
- 2. Grundlegende Selbst- und Fremdrettung**
- 3. Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen**

Hier bitte Namen  
eintragen:



## Einleitung

Diese Broschüre beinhaltet Informationen zu folgenden Themen:

- 1. Baderegeln**
- 2. Grundlegende Selbst- und Fremddrettung**
- 3. Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen**



Der Aufenthalt am oder im Wasser bereitet uns Menschen ein großes Vergnügen, allerdings bestehen dort auch erhebliche Gefahren. Um Euch und Eure Mitmenschen vor diesen Gefahren zu warnen, sind im Folgenden einige wichtige Regeln abgedruckt.

Zur Verhütung von Unfällen am oder im Wasser ist es besser, eine Gefährdung von vornherein zu vermeiden und eine Reihe von Grundsätzen zu beachten: Die Baderegeln. Diese sollen den Schwimmer vor den Gefahren des Wassers, aber auch vor eigenen Fehlern bewahren. Da viele Fehler bereits außerhalb des Wassers begangen werden, schließen die

Baderegeln auch das Luftbad (Aufenthalt im Freien) und Sonnenbad (Aufenthalt in der Sonne) mit ein.

Gefahren lauern aber auch auf dem Eis. Daher sind in den Eisregeln nicht nur Ratschläge aufgeführt, wenn man das Eis bereits betreten hat. Vielmehr kann man sich durch Informationen bereits frühzeitig über das Risiko auf dem Eis vorbereiten.

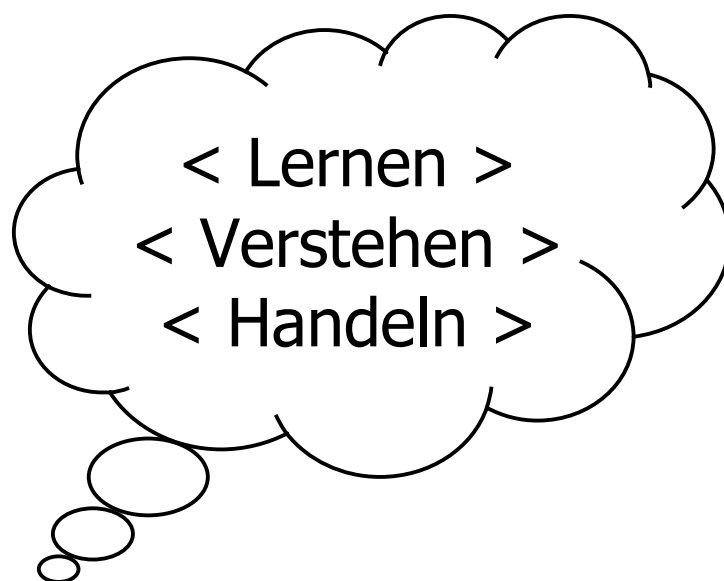
Falls doch einmal ein Notfall eintreten sollte, ist rasche Hilfe erforderlich. Wie Ihr in einer solchen Situation das Richtige für Euch selbst und für fremde in Not befindliche Personen tun könnt, ist in den Darstellungen zu Maßnahmen der einfachen Selbstrettung aufgeführt.

### Folgende Kenntnisse sind erforderlich:

Welches Abzeichen möchte ich machen?	Was muss ich kennen?	Welche Kapitel sind das?
Deutsches Jugendschwimmabzeichen - <b>Bronze</b> -	➤ Baderegeln	<b>1</b>
Deutsches Jugendschwimmabzeichen - <b>Silber</b> -	➤ Baderegeln ➤ Maßnahmen der einfachen Selbstrettung	<b>1 bis 4</b>
Deutsches Jugendschwimmabzeichen - <b>Gold</b> -	➤ Baderegeln ➤ Grundlegende Selbst- und Fremddrettung ➤ Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen	<b>1 bis 6</b>

## **1. Baderegeln**

1. Mache Dich mit den Regeln zur Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut!
2. Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
3. Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.
4. Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen.
5. Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!
6. Unbekannte Ufer bergen Gefahren!
7. Meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer!
8. Schifffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!
9. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!
10. Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!
11. Luftmatratze, Gummischlauch und Gummireifen sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
12. Schwimmen und Baden an der See ist mit besonderen Gefahren verbunden!
13. Nimm Rücksicht auf andere Badende, insbesondere auf Kinder!
14. Verunreinige das Wasser nicht und verhalte Dich hygienisch!
15. Zieh nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!
16. Meide zu intensive Sonnenbäder!
17. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist, aber helfe anderen, wenn Hilfe nötig ist!



## 2. Einfache Selbstrettung

### Allgemeines

1. Es ist wichtig, die Baderegeln zu beachten, um Dich selber vor gefährlichen Situationen zu bewahren!
2. Solltest Du dennoch in eine gefährliche Situation kommen, ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten.
3. Bei plötzlich auftretenden Erschöpfungszuständen, Unwohlsein oder Übelkeit, solltest Du einen Mitschwimmer informieren, indem Du ihm zurufst bzw. ihm Zeichen gibst. Versuche Dich auf den Rücken zu legen und tief durchzuatmen (Schwebelage).
4. Wenn kein Helfer in der Nähe ist, lege Dich auf den Rücken und versuche mit Rückenbeinschlag an das nächste Ufer zu kommen.
5. Gerätst Du beim Schwimmen in eine kalte Strömung, überwinde den Atemschock, indem Du tief durchatmest. Kehre um, wenn Du Dich unsicher fühlst.
6. Bei Muskelverkrampfungen solltest Du versuchen, nicht in Panik zu geraten!

## 3. Verhalten bei Erschöpfung

Wenn man sich im Wasser zu sehr angestrengt hat, kann es vorkommen, dass man keine Kraft mehr hat, um an

Land zurück zu schwimmen. Deshalb ruhe Dich im Wasser aus, bevor Du versuchst weiter zu schwimmen.

**Ausruhen in Rückenlage:** Lege Dich flach auf den Rücken und tauche den Kopf bis zu den Ohren ins Wasser. Dabei wird das Kinn leicht zur Brust gezogen. Bewege die Arme und Beine nur ein wenig, sodass Dein Kopf über Wasser bleibt. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.

**Ausruhen bei Wassertreten:** Lass die Beine absinken und bewege die leicht angestellten Handflächen an der Wasseroberfläche. Dabei bewegen sich die Füße abwechselnd auf und ab (Treppensteigen).

## 4. Verhalten bei Muskelverkrampfungen

Bei längerem Aufenthalt im Wasser kann es bei Unterkühlung oder Überanstrengungen zu Muskelkrämpfen kommen. Dabei ziehen sich die Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

Vereinfacht kann man sagen, dass ein Muskel wie eine Mausefalle funktioniert: Um ihn zu dehnen (öffnen) benötigt man Kraft (Energie), dass Zusammenziehen (schließen) funktioniert hingegen automatisch. Bei größeren Anstrengungen, Kälte oder Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel kann es zu Muskelverkrampfungen kommen. Ein Weiterschwimmen ist unmöglich! Zudem kann es auf Grund der starken Schmerzen schnell zu panikartigen Zuständen kommen.

Bleibe ruhig und versuche ans Ufer zu

kommen. Kannst Du das nicht, musst Du versuchen den **Krampf im Wasser zu lösen, indem Du den schmerzenden Muskel streckst.** Dieses musst Du mehrmals hintereinander machen.

Gerade beim Schwimmen bedarf dieses hoher Konzentration: Bei Krämpfen in den Armen und Händen werden diese während des Schwimmens in Rückenlage oder dem Wassertreten gelöst. Um Krämpfe in den Beinen und Füßen zu lösen, muss kurz untergetaucht werden.

Beim Weiterschwimmen sollte man darauf achten, den entsprechenden Muskel nicht mehr zu stark zu belasten und regelmäßig zu lockern.

---

### Beispiele für Krämpfe:

**Der Wadenkrampf:** Lege Dich auf den Rücken, fasse Deine Fußspitze an und ziehe sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt auf die Kniescheibe, damit das Bein gestreckt ist.

**Der Oberschenkelkrampf:** Lege Dich dabei auf Deinen Rücken und fasse den Unterschenkel am Fußgelenk an und drücke ihn gegen den Oberschenkel. Mache dabei ein Hohlkreuz.

**Magen - und Bauchdeckenkrampf:** Lege Dich auf den Rücken und ziehe beide Beine an Deine Brust. Die Hände umfassen dabei die Unterschenkel. Nun strecke Deinen ganzen Körper ruckartig.

**Der Fingerkrampf:** Hast Du in den Fingern einen Krampf, musst Du die Hand zu einer Faust ballen und sie ruckartig wieder öffnen.

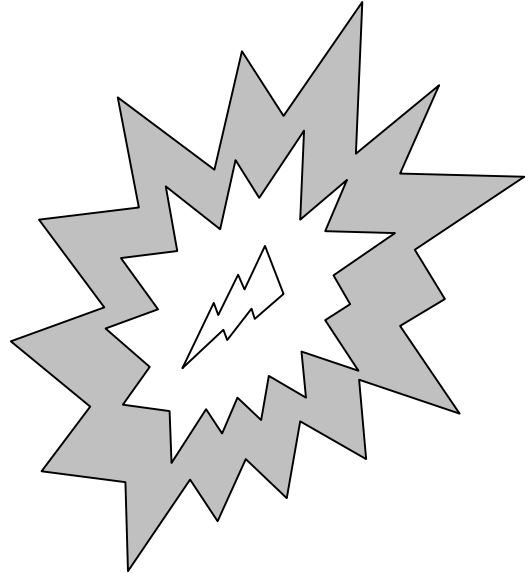
## 5. Eisregeln

### Allgemeines

Wichtig ist vor allem die Dicke des Eises. Wenn es zu dünn ist, besteht die Gefahr einzubrechen!

An Brücken, Flussmündungen oder bei moorigem Untergrund kann das Eis dünner sein. Vorsicht also beim Betreten!

Wenn es unter Deinen Füßen anfängt zu knistern und zu knacken, lege Dich flach auf das Eis und robbe vorsichtig zum Ufer zurück!



### Wenn man selber einbricht:

1. Ganz wichtig ist es, Ruhe zu bewahren.
2. Versuche Dich flach auf das Eis zu schieben. Entweder in Bauch- oder Rückenlage.
3. In den meisten Fällen ist das Eis nicht stabil und die Kanten könnten weiter abbrechen, daher solltest Du Dich in Richtung Ufer fortbewegen.
4. Versuche Dich beim Herausklettern mit den Füßen an der gegenüberliegenden Eiskante abzustützen, damit Du leichter heraus kommst.
5. Schaffst Du es nicht, Dich aus dem Eis zu befreien, versuche unbedingt unnötige Bewegungen zu vermeiden, damit die restliche Wärme möglichst lange im Körper bleiben kann.

### Wenn jemand eingebrochen ist:

1. Du solltest dem Eingebrochenen nicht alleine helfen. Versuche ein paar Helfer zu finden, die Dich unterstützen können. Aber beeile Dich, da der Eingebrochene durch die Kälte schnell an Kraft verliert.
2. Lege Dich flach auf das Eis und nehme eine Leiter oder etwas Ähnliches mit, was Du unter Dich legen kannst, damit Du nicht selber einbrichst.
3. Damit Du Dich nicht selber in Gefahr bringst, werfe dem Opfer eine Jacke oder ein Seil zu, um denjenigen herauszuziehen.
4. Vergiss auf gar keinen Fall den Notarzt zu rufen, da der Betroffene ärztlich untersucht werden muss (Gefahr der Unterkühlung).

## 5. Eisregeln (Fortsetzung)

**Wie können wir einem geretteten unterkühlten Menschen helfen, wenn der Rettungsdienst noch nicht am Unfallort ist?**

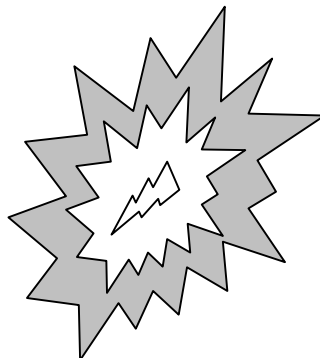
1. Einen warmen windgeschützten Raum aufsuchen, damit weiterer Wärmeverlust vermieden wird.
2. Die nassen Kleider (Pullover) ausziehen und in trockene Decken einhüllen, um einen weiteren Wärmeverlust zu vermeiden.
3. Warme gezuckerte Getränke (Fruchtsaft) geben, um den Körper aufzuwärmen.

**Was dürfen wir nicht tun?**

1. Keinen Kaffee, keinen schwarzen Tee und keinen Alkohol verabreichen, dies kann tödlich sein!
2. Keine unnötigen Bewegungen!
3. Auf gar keinen Fall warm reiben, massieren (frottieren), denn dies kann ebenfalls tödliche Folgen haben!

**Generell gilt:**

1. Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.
2. Achte auf Warnungen im Radio, in der Zeitung oder im Internet.
3. Erkundige Dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.
4. Betrete das Eis erst, wenn es 15 cm dick ist.
5. Auf einem fließenden Gewässer muss das Eis 20 cm dick sein.
6. Gehe nie allein aufs Eis.
7. Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist, aber helfe anderen, wenn Sie Hilfe benötigen.
8. Wenn Du einzubrechen drohst, lege Dich flach auf feste Eisschichten und bewege Dich vorsichtig auf dem Weg, den Du gekommen bist, zurück in Richtung Ufer.
9. Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.



## 6. Bootsunfälle

Im Falle eines Bootsunfalls beachte zuerst folgende Punkte:

1. Versuche ruhig zu bleiben. Du musst Deine Kräfte sparen.
2. Halte Dich am Boot fest.
3. Bleibe beim Boot, denn man unterschätzt die Entfernung zum Ufer.
4. Schau nach, ob alle Personen, die mit Dir auf dem Boot waren, anwesend sind.
5. Winke mit beiden Armen, um Hilfe zu holen.
6. Die Verunglückten sollten sich, wenn möglich, auf das gekenterte Boot setzen, um eine Unterkühlung zu vermeiden.
7. Wichtig ist, dass Du eine ohnmachtsichere Schwimmweste trägst.

Platz für Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Eine Informationsbroschüre des

**TSV Ellerbek e.V.**

Rugenbergener Mühlenweg 1  
25474 Ellerbek

Telefon: 04101/32747  
Fax: 04101/33817  
email: kontakt@tsv-ellerbek.de  
Internet: www.tsv-ellerbek.de

**Wasserwelt TSV**

Diese Broschüre ist  
ausschließlich für  
Lehrzwecke vorgesehen.